MENU' SU 8 SETTIMANE **" Associazione Mangiare Sano per Crescere Sano" - Via D.Julia n.7 - 33030 MORUZZO (UD)**

Rev. 11/07/23 **COD.FISC. 94059270309**

SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA DI MORUZZO A.S. 2023/2024

inizio settimana dai			LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
11-set-23 06-nov-23 01-gen-24 26-feb-24 22-apr-24 17-giu-24	1° SETTIMANA	SPUNTINO	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	yogurt	pane speciale o cracker non salati	frutta fresca di stagione
		PRANZO	risotto allo zafferano *	crema (o minestra) di verdure e legumi	pasta integrale al pomodoro	antipasto misto di verdure di stagione	pasta alle verdure
			uova	manzo/maiale	formaggi misti	carne bianca di pollo/tacchino/faraona	filetto di trota di San Daniele
			verdura di stagione (cotta o cruda)	verdura di stagione (cotta o cruda)	verdura di stagione (cotta o cruda)	polenta o patate al forno/purè di patate	verdura di stagione (cotta o cruda)
			pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	pane integrale,frutta fresca o macedonia di frutta fresca
18-set-23 13-nov-23 08-gen-24 04-mar-24 29-apr-24 24-giu-24	2° SETTIMANA	SPUNTINO	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	yogurt	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
		PRANZO	pasta alla verdura	antipasto misto di verdure di stagione	antipasto misto di verdure di stagione	crema (o minestra) di verdure e legumi	risotto alle verdure
			uova	coniglio con	pizza	tacchino/pollo	seppie in umido
			verdura di stagione (cotta o cruda)	polenta o patate al forno/purè di patate		verdura di stagione (cotta o cruda)	verdura di stagione (cotta o cruda)
			pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	pane integrale,frutta fresca o macedonia di frutta fresca
25-set-23 20-nov-23 15-gen-24 11-mar-24 06-mag-24	3° SETTIMANA	SPUNTINO	yogurt	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	pane speciale o cracker non salati	frutta fresca di stagione
		PRANZO	gnocchi alle verdure	pasta integrale al pesto	antipasto di verdure miste di stagione	crema (o minestra) di verdure e legumi	risotto alle verdure
			uova	carne bianca di pollo/tacchino/faraona	frico di patate	manzo/maiale	filetto di pesce bianco al forno
			verdura di stagione (cotta o cruda)	verdura di stagione (cotta o cruda)	polenta	verdura di stagione (cotta o cruda)	verdura di stagione (cotta o cruda)
			pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	pane integrale,frutta fresca o macedonia di frutta fresca
02-ott-23 27-nov-23 22-gen-24 18-mar-24 13-mag-24	4° SETTIMANA	SPUNTINO	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	yogurt	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
		PRANZO	antipasto misto di verdure di stagione	crema (o minestra) di verdure	antipasto misto di verdure di stagione	pasta all'olio	risotto al pomodoro
			piatto unico a base di legumi con cereali	uova	pasticcio al ragù di carne	formaggi misti	filetto di trota di San Daniele
				patate	gelato artigianale/dolce al forno (compleanni)	verdura di stagione (cotta o cruda)	verdura di stagione (cotta o cruda)
			pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	pane integrale,frutta fresca o macedonia di frutta fresca
09-ott-23 04-dic-23 29-gen-24 25-mar-24 20-mag-24	5° SETTIMANA	SPUNTINO	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	yogurt	pane speciale o cracker non salati	frutta fresca di stagione
		PRANZO	antipasto di verdure	antipasto misto di verdure di stagione	risotto alle verdure	minestrina di pasta in brodo	pasta alle verdure
			pasta integrale al ragù	piadina ripiena	uova	carne bianca di pollo/tacchino/faraona	seppie in umido
				con prosciutto cotto, formaggio e legumi	verdura di stagione	verdura di stagione (cotta o cruda) e patate	verdura di stagione (cotta o cruda)
			pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	pane integrale,frutta fresca o macedonia di frutta fresca
16-ott-23 11-dic-23 05-feb-24 01-apr-24 27-mag-24	6° SETTIMANA	SPUNTINO	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	yogurt	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
		PRANZO	antipasto misto di verdure di stagione	pasta al pomodoro	crema (o minestra) di verdure e legumi	antipasto misto di verdura di stagione	riso alla parmigiana
			carne di coniglio con polenta	uova	manzo/maiale	pizza	crochette di pesce al forno
				verdura di stagione	verdura di stagione (cotta o cruda)		verdura di stagione (cotta o cruda)
			pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	pane integrale,frutta fresca o macedonia di frutta fresca
23-ott-23 18-dic-23 12-feb-24 08-apr-24 03-giu-24	7° SETTIMANA	SPUNTINO	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	yogurt	pane speciale o cracker non salati	frutta fresca di stagione
		PRANZO	antipasto di vedure + legumi	pasta integrale al pesto	crema (o minestra) di verdure	risotto al pomodoro	pasta alle verdure
			spatzle al ragù	uova	formaggi misti	carne bianca di pollo/tacchino/faraona	trota salmonata di San Daniele
				verdura di stagione (cotta o cruda)	polenta	verdura di stagione (cotta o cruda)	verdura di stagione (cotta o cruda)
			pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	pane integrale,frutta fresca o macedonia di frutta fresca
30-ott-23 25-dic-23 19-feb-24 15-apr-24 10-giu-24	8° SETTIMANA	SPUNTINO	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	yogurt	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
		PRANZO	risotto alle verdure	minestra di verdure	antipasto misto di verdura di stagione	gnocchi di semolino gratinati al forno	pasta alle verdure
			formaggi misti	carne bianca di pollo/tacchino/faraona	piatto unico a base di legumi con cereali	prosciutto cotto o bresaola	filetto di pesce bianco al forno
			verdura di stagione (cotta o cruda)	patate/polenta	gelato artigianale/dolce da forno (compleanni)	verdura di stagione (cotta o cruda)	verdura di stagione (cotta o cruda)
			pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	pane integrale,frutta fresca o macedonia di frutta fresca

note: 1) gli alimenti presenti nel menù sono in prevalenza di origine biologica (circa il 90%), a km zero, marchio Aqua, filiera corta, produzione integrata, tipico friulano o igp.
2) il pesto viene preparato sul momento (a mero titolo di esempio: al basilico, di zucchine, d'olive, al prezzemolo...)
3) durante i periodi estivi i primi piatti liquidi potranno essere sostituiti da altri piatti liquidi non caldi
4) formaggi misti: latteria, mozzarella, ricotta di vaccino di produzione locale e formaggi o ricotta di capra di produzione locale
5) crocchette di pesce, spatzle e gnocchi di semolino preparati completamente dal personale di cucina
6) il riso potrà essere sostituito da altri cereali
*zafferano di produzione regionale raccolto ed essiccato a mano
Per rispondere al gradimento e all'adeguatezza nutrizionale, le ricette possono subire dei cambiamenti, mantenendo l'alimento base (carne, pesce, legumi, ecc).
Trattandosi di prodotti freschi e stagionali, il menù potrebbe subire alcune variazioni in caso di indisponibilità di alcuni prodotti

2 8 LUG. 2023

AZIENDA SANITARIA UNIVERSITARIA FRIULI CENTRALE
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE